

Ročník: prvý ročník stredných škôl a gymnázií (kvinta)

Názov vyučovacej hodiny: PÔST – LITURGICKÁ HODINA

Kľúčové pojmy: liturgický pôst, Najsvätejšia Trojica, hriech, vykúpenie, človek, formy pokánia modlitba, pôst, almužna

Ciele vyučovacej hodiny:

Kognitívny cieľ: zdôvodniť biblický kontext pôstneho obdobia, charakterizovať formy pokánia v katolíckej Cirkvi

Afektívny cieľ: Uvedomiť si veľkosť Božej lásky, ktorá posielala svojho Syna, aby nás zachránil z hriechu, a veľkosť Ježišovej obety za každého z nás

Psychomotorický cieľ: formovať k osobnému prežívaniu pôstneho obdobia, pôst ako cesta k vlastnému obráteniu

Obsahový štandard:

Pôst ako liturgické obdobie. Biblický kontext pôstneho obdobia.

Kristova vykupiteľská smrť v Božom pláne spásy. Ježiš Kristus berie na seba ľudský hriech a obetuje seba samého svojmu Otcovi za naše hriechy (KKC 599 – 618).

Formy pôstu v katolíckej cirkvi.

Výkonový štandard:

Študent vie:

- vysvetliť prepojenie biblických udalostí s liturgickým obdobím pôstu
- vnímať veľkosť Božej lásky, ktorá nás zachraňuje z hriechu prostredníctvom Ježišovej obety na kríži
- charakterizovať formy pokánia v katolíckej Cirkvi
- prakticky aplikovať niektorú z foriem skutkov pokánia počas pôstneho obdobia

Kľúčové kompetencie:

Kompetencie k učeniu sa:

Študent:

- rozumie symbolickému spôsobu vyjadrovania jazyka Biblie a jazyka Cirkvi, integruje náboženský spôsob vnímania a chápania sveta do svojho celkového vzťahu k svetu, súbežne s pohľadom prírodných a humanitných vied
- udalosti svojho života vníma a spracováva ako životnú skúsenosť, tj. schopnosť transformovať na základe reflexie prežitých udalostí svoje konanie v budúcnosti

Komunikačné kompetencie:

Študent:

- objavuje zmysel symbolického vyjadrovania, rozumie symbolickému vyjadrovaniu v rituáloch a slávnostiach

Sociálne a interpersonálne kompetencie:

Študent:

- sa angažuje a uskutočňuje vo svojom živote humánne princípy v duchu solidarity a lásky
- ovláda a riadi svoje konanie a správanie tak, aby bol so sebou spokojný a vážil si sám seba

Občianske kompetencie:

Študent:

- prejavuje pozitívny postoj k umeleckým dielam, rozvíja zmysle pre kultúru

Existenciálne kompetencie:

Študent:

- osvojí si kritický a diferencovaný prístup k vlastnej osobe, prijíma sám seba, je pripravený si na tomto základe stanoviť nové životné ciele
- objavuje a uznáva dôstojnosť človeka bez ohľadu na jeho schopnosť podať výkon

Študent vie:

- na základe Ikony Najsvätejšej Trojice od Rubleva ilustrovat' účasť Boha na vykupiteľskej obeti Ježiša Krista
- prakticky aplikuje niektorú z foriem skutkov pokánia počas pôstneho obdobia

Pomôcky: filmové ukážky, ikona Najsvätejšej Trojice, KKC, Sv. Písmo

Priebeh vyučovacej hodiny:

ÚVOD:

Učiteľ uvedie študentov do nového liturgického obdobia. Spoločne charakterizujú tri biblické udalosti, ktoré úzko súvisia s prežívaním liturgického pôstu.

Zhrnieme 3 oblasti:

- **40 ročné putovanie Izraelitov po púšti** (Putovaniu Izraelitov po púšti predchádzalo ich vyslobodenie z egyptského otroctva. Izraeliti zažili veľké znamenia cez desať rán, prechod cez Červené more a Božiu starostlivosť pri putovaní púšťou. Bola to cesta do zasľúbenej zeme. Pre nás môže byť predobrazom nášho životného putovania do nebeského kráľovstva.)
- **Ježiš sa postil na púšti 40 dní** (Bolo to obdobie, ktoré delí Ježišov život v Nazarete od verejného účinkovania medzi ľuďmi. Po krste Jána Krstiteľa sa Ježiš utiahol na púšť. Tu sa modlitbou a pôstom pripravoval na svoje poslanie. Po štyridsiatich dňoch vzdoruje pokušeniam zlého ducha.)
- **Utrpenie a smrť Ježiša Krista na kríži.** (Tretia udalosť predstavuje vrchol Ježišovho života – utrpenie a smrť na kríži, ktorú ale nemôžeme oddeliť od vzkriesenia. To sa však naplno prejaví až v udalostiach Veľkej noci. V pôste stojíme pred Ježišovou obetou, ktorá je vstupenkou do večného života. Ježiš platí za naše hriechy vlastnou krvou.)

HLAVNÁ ČASŤ:

1. Príbeh: Dick a Rick Hoyt

(podľa - <http://www.beh.sk/mod/clanky/neuveritelny-triatlon-otca-a-syna-2>)

Syn sa pýta jedného dňa svojho Otca:

„Tati, chceš sa so mnou zúčastniť maratónu?“

Otec odpovedal:

„Áno.“

A tak sa rozhodli, že sa spoločne prihlásia na maratón.

Onedlho sa pýta syn otca: „Tati, čo myslíš, môžeme sa prihlásiť na Ironman-a?“

Otec odpovedal: „Áno, ale je to najťažší triatlon sveta, ktorý sa koná každoročne na Havaii. Súťažiaci v ňom musia preplávať 3,86 km, prejsť na bicykli 180,2 km a ubehnúť 43,19 km... Cez celý ostrov.“

Otec a syn sa stali jedným telom, aby sa mohli zúčastniť...

A teraz si pozrieme video:

<http://www.youtube.com/watch?v=rF7Bv9Rjl0E&feature=related>

VŠETKO MÔŽEM V TOM, KTORÝ MA POSILŇUJE Flp 4,13

Študenti vyjadrujú čo ich najviac oslovilo na tomto videu.

- **Otec a syn sa stali jedným telom, aby sa mohli zúčastniť.**

2. **Expozícia diela: Ikona Najsvätejšej Trojice.** (Rublev – vid' príloha)

Študenti popisujú, čo vidia na ikone...

Keď Andrej Rublev písal ikonu Najsvätejšej Trojice, znázornil ju v podobe troch anjelov. Všetky tri postavy majú rovnakú tvár, rovnaký účes, krídla... vyzerajú ako jedna osoba v troch rôznych polohách tela. A predsa sa líšia – Boh Otec – vľavo – pozerá s láskou na ďalšie dve postavy a gestom ruky ich posielajú. Boh Syn – je uprostred – červená farba šiat znamená mučeníctvo – krv. Ukazuje na kalich, v ktorom je rozštvrtený baránok. Baránok, ktorý sa obetoval za ľudí. On je tým baránkom, ktorý vylieva svoju krv, aby sme sa mohli vrátiť do domu OTCA. Boh – Duch Svätý – vpravo – je Duch oživovateľ. Zelená farba jeho šiat je symbolom života. Všetky tri osoby Najsvätejšej Trojice majú účasť na stvorení sveta. Stolujú spolu – a akoby nás pozývali k spoločnému stolu. **Človek je skutočne pozvaný, aby mal účasť na Božej hostine** – aj toto vyjadruje ikona.

Hriechom však človek stráca nárok na toto spoločenstvo s Bohom. Hriech nás oddeľuje od Boha, oslabuje nám vôľu a tak pre nás je ľahšie robiť zlo, ako sa usilovať o dobro. Hriech nám znemožnil vstup do tohto spoločenstva lásky. Ale Boh – Otec – túži po nás. Sám sa podujíma na cestu s človekom. Posielajú svojho syna – ktorý sa stáva človekom – jedným z nás, a pritom stále ostáva Bohom. Berie na seba náš hriech a sám prináša obeť za naše hriechy. Ježiš je sám Boh, ktorý s nami beží na trati nášho života – aby nás priviedol k Bohu. Nemôže nás však k nemu priviesť násilu. Potrebuje naše chcenie – našu túžbu a spoluprácu. Aby sme mu viac dôverovali a nechali sa ním viesť svojim životom. A veriť tomu, že spolu s ním dorazíme do cieľa. Staňme sa s ním jedno telo – aby sme „trať nášho života“ zavŕšili v jeho spoločnosti, aby sme sa s Ježišom nechali priviesť k jeho Otcovi a nášmu Otcovi.

3. **Video:** Všetko pre Teba Ježiš.

Apoštol Pavol píše v liste Rim:

„Ale Boh dokazuje svoju lásku k nám tým, že Kristus zomrel za nás, keď sme boli ešte hriešnici.“

http://www.youtube.com/watch?v=8_FSCigrJFU

4. Sv. Augustín povedal, že Kristus nás vykúpil bez nás, ale bez nášho pričinenia nás nespasí. Práve pôst je pre nás príležitosťou, aby sme sa viac priblížili Bohu. Je časom, keď sa usilujeme o vlastné obrátenie sa. V Písme, ale aj u Cirkevných otcov sa spomínajú tri formy pokánia. Cirkev od počiatku tieto formy pokánia praktizovala:

Učiteľ predstaví formy pokánia spojené s krátkym spytovaním svedomia:

- a. **MODLITBA** – čo môžem vylepšiť na svojej modlitbe? Je pre mňa modlitba rozhovorom s Bohom o Jeho vôli, alebo len o mojich potrebách?
Pane Ježišu Kriste, ďakujem Ti za Tvoju obeť na kríži. Viem, že Ty si už za mňa zaplatil. Cena za moje hriechy bola Tvoja krv. Ty si ten, ktorý spolu so mnou kráčaš mojim životom a chceš ma sprevádzať a viesť do cieľa, aby som sa tam stretla s Bohom – Otcom. Daj mi dôveru a odvahu veriť Ti a nechať sa Tebou viesť.
- b. **PÔST** – nič veľké a náročné sa nedá dosiahnuť bez námahy. Je mnoho ľudí, ktorým chýbajú základné potreby k životu. A možno pre nás je tak veľmi dôležité skvelé oblečenie, chutná a zdravá strava – možno hlavne taká, ktorá chutí mne... V živote potrebujem toľko vecí, bez ktorých sa neviem zaobiť... Pôst je príležitosťou k tomu, aby som sa učil žiť jednoduchšie, solidárne s tými, ktorí nemajú také možnosti, aké mám ja. Vďaka pôstu môžem získať slobodu od vecí, o ktorých si myslím, že sú v mojom živote nevyhnutné a predsa... môžem sa bez nich zaobiť. Mojim pôstom môže byť jeden deň bez internetu, alebo spokojnosť a vďačnosť aj za jedlo, ktoré nepatrí medzi moje obľúbené jedlá, ovládnutie jazyka – ktorý príliš prudko reaguje na podnety...
Akú formu môže mať ešte môj pôst ...
- c. **ALMUŽNA** – Skutky milosrdenstva sa u kresťanov od nepamäti spájali s praxou pôstu. Nejde tu len o pôst pre pôst. Zdržiavanie sa jedla nie je len snaha o zhodenie niekoľkých kíľ, ktoré mám na viac. Almužna usmerňuje naše sebazaprenie na iných. Na to, aby sme svojim pôstom konkrétne pomohli niekomu inému.
S čím sa môžem rozdeliť, alebo čo môžem poskytnúť inému ako moju obeť? Kto potrebuje moje skutky, alebo možno aj moje slová, moju pozornosť, moju trpezlivosť? Potrebuje niekto v mojom okolí s niečím pomôcť? Alebo môžem uvoľniť niekomu miesto v MHD, či poumývať riad doma?...

ZÁVER:

ZHRNUTIE: Boh sa v Ježišovi Kristovi približuje človeku. Ježiš sa stáva jedným z nás, obetuje sa za naše hriechy a tak nám otvára cestu k spáse. Pôst je čas, kedy sa aj my môžeme priblížiť Bohu. Cez svoju modlitbu, prijímanie sviatostí, cez rôzne formy pôstu a almužnu.

Domáca úloha: Študenti dostanú za úlohu vybrať si jednu konkrétnu formu pokánia, o ktorú sa budú v pôste intenzívnejšie usilovať. Týždenne sa potom na hodinách vracajú k predsavzatiam a rozprávajú sa o tom, ako sa im darilo – alebo nedarilo svoje predsavzatia plniť.

Príloha č. 1

